

CULTIVER L'OPTIMISME

survie en temps de crise

Manuel pratique de yoga et méditation



Carole Calt

VISIT...

LANZAROTE
Caliente.COM

Cultiver l'optimisme : survie en temps de crise

Manuel pratique de yoga et méditation

Par Carole CALT

Résumé :

Les moments de crise ne sont jamais évidents à vivre, néanmoins il y a de multiples moyens de les surmonter. Ces exercices très accessibles de méditation et de yoga aideront de façon simple tous ceux et celles qui veulent rebondir dans leur vie... pour cultiver l'optimisme et le bien-être dans leur quotidien ! À mettre entre toutes les mains !

Bio :

Carole a depuis longtemps cherché des techniques pour apaiser corps et esprit. Elle découvre le yoga et la méditation en 2006, bien avant que la mode ne prenne dans les pays occidentaux. Elle se forme en France et va aussi en Inde. Après une dizaine d'années de pratique, par laquelle elle a l'occasion de donner des cours en France comme à l'étranger, elle devient formatrice au bien-être dans les organisations par la méditation, allant aussi bien dans les entreprises que dans les écoles du primaire à l'université. Elle a toujours proposé ses programmes gratuitement, en supplément des activités qu'elle propose en tant que consultante sur les thématiques liées à l'homme et son environnement.

SOMMAIRE :

INTRODUCTION

1 . QUELQUES CONSEILS... POUR TOUS LES JOURS

S'EXPOSER À LA LUMIÈRE DU SOLEIL

BIEN DORMIR

RESPIRER

BIEN MANGER

BEAUCOUP BOIRE... DE L'EAU !

FAIRE DU SPORT

MÉDITER

MÉDITER ASSIS... PLUTÔT QUE COUCHÉ

PRATIQUER UN PEU TOUS LES JOURS... PLUTÔT « QU'UNE BONNE FOIS POUR TOUTES »

2. EXERCICES DE YOGA / MÉDITATION

« OUVRE TES CHAKRAS ! »

MANTRA : LA PHRASE « MAGIQUE » À SE RÉPÉTER

RAGA : LE SON QUI FAIT VIBRER

ASANA : LA POSTURE POUR OUVRIR SON CORPS

UN EXERCICE (MANTRA, RAGA, ASANA) PAR CHAKRA

Pour le 1er chakra

MANTRA

RAGA

ASANA

Pour le 2ème chakra

MANTRA

RAGA

ASANA

Pour le 3ème chakra

MANTRA

RAGA

ASANA

Pour le 4ème chakra

MANTRA

RAGA

ASANA

Pour le 5ème chakra

MANTRA

RAGA

ASANA

Pour le 6ème chakra

MANTRA

RAGA

ASANA

Pour le 7ème chakra

MANTRA

RAGA

ASANA

CE QU'IL FAUT RETENIR POUR FINIR

EXERCICES À RÉPÉTER SANS LIMITATION

Mantras

Ragas

Asanas

UTILISER LES ÉLÉMENTS

EAU

FEU

TERRE / AIR

CULTIVER L'OPTIMISME !

Introduction

Je pense qu'il est nécessaire de commencer ce manuel par une courte introduction. En effet, en lisant, on sera peut-être amené à se demander : mais qui est cette personne pour nous parler ainsi ? Est-ce qu'elle connaît seulement les difficultés que, moi, je traverse dans ma vie ? Les soucis financiers, familiaux que je dois gérer. C'est précisément pour cela que je suis bien placée pour parler. Je suis moi-même dans la situation où je n'ai absolument plus aucun revenu. Je vis des missions que je propose, et la période actuelle a tout arrêté. Et côté personnel, je me suis séparée de mon conjoint, donc plus d'appui de ce côté là non plus. Je suis donc bien placée, oui, pour parler.

Et pourtant, j'ai vu récemment une vidéo d'un professeur aux États-Unis^[1] qui remplissait un grand vase de balles de golf, puis de cailloux, et enfin... vous pensez qu'il ne rentre plus rien ? Eh bien si : du sable. Et là, c'est bien tout... il n'est plus possible de rien mettre dans le vase. Pourtant si : on peut toujours mettre de l'eau, ou de quoi trinquer avec les amis !

Par son énorme vase qui représente la vie, le professeur soulignait qu'en réalité, on prend souvent les cailloux pour quelque chose d'important. En temps de crise, on se rend compte de ce qui est essentiel : la famille, les amis, la santé. Certains se sentent seuls ? Alors pourquoi ne pas nouer avec les voisins ? Vous qui lisez, vous êtes certainement le voisin d'un autre qui a besoin de vous. Le temps de crise est ce genre de moment où se révèlent les personnalités, le meilleur comme le pire.

Mais voyons le vase... à moitié plein ! Il y a énormément d'élans de cœur, de solidarité, d'entraide, de traits d'humour même des commerçants qui sont ces toutes-petites-choses qui égayent la journée. Et la santé, oui, effectivement, tout le monde ne l'a pas. Alors déjà, pour ceux qui l'ont, considérez à quel point vous êtes

chanceux... d'être en bonne santé. Pour les autres saisissez absolument cette opportunité pour vous booster, car se booster soi-même c'est aussi contribuer à renforcer ses défenses immunitaires. Peut-être certains vont-ils nous quitter, la période est bien triste, et c'est pourquoi il faut de toute urgence maintenant, désormais dans nos vies, se recentrer sur ce qui est vrai, sur ce qui est beau... sur qui on est vraiment.

Je fais ce manuel, car j'ai moi-même éprouvé ces techniques simples que je vous propose, depuis de nombreuses années. À ceux qui me diront « la méditation ce n'est pas pour moi », « c'est trop difficile », je leur répondrai que vous trouverez difficilement quelqu'un, comme moi, qui avait un cerveau aussi encombré. Et des émotions que je ne savais pas gérer. Ces techniques, elles sont simples. Et en plus, elles sont gratuites. Je les ai toujours proposées comme un bonus... parce que le monde serait tellement plus beau, si on était tous joyeux et apaisés. Le seul enjeu, en réalité, c'est de s'appliquer à en faire un peu (même 5 minutes) tous les jours. De toute façon, de soi-même, quand on a éprouvé un certain bien-être, on a naturellement envie d'y retourner. C'est comme cela que s'installe progressivement la méditation. Car on *n'entre pas* en méditation, la méditation c'est *un état* de tous les jours.

1 . Quelques conseils... pour tous les jours

S'exposer à la lumière du soleil

Peut-être est-il important de rappeler, en ces temps où nous sommes contraints de rester enfermés l'importance, malgré tout... de s'aérer ! Alors comment faire si on n'a pas de jardin, voire pas de balcon : ouvrir les fenêtres, chaque matin, pour renouveler l'air. En plus de sa promenade quotidienne légalement autorisée. En effet, l'exposition, qu'elle soit directe ou indirecte, à la lumière du soleil permettrait d'activer la glande pinéale pour produire de la sérotonine. Et la sérotonine, c'est justement le neurotransmetteur à l'origine de notre (bonne) humeur et de notre niveau d'énergie. Donc : ouvrez vos fenêtres (sans attraper froid bien sûr) surtout quand le beau temps est là. Mais même si les nuages sont là, n'oubliez pas que derrière... se cache le soleil !

Bien dormir

Le sommeil est très réparateur. Bien dormir est donc essentiel. Pour cela, il est préférable de dormir dans le noir. C'est à partir du moment où le soleil se couche, que la glande pinéale peut commencer à sécréter de la mélatonine et remplacer la sérotonine du jour. Pour cela, le cerveau doit donc peu à peu pouvoir lâcher pour se mettre en état de repos. Plus votre espace va donc être dans l'obscurité, plus la glande pinéale va pouvoir produire de la mélatonine pour permettre un puissant sommeil réparateur. Les appareils électroniques sont bien sûr à proscrire (téléphones, tablettes, ordinateurs, télévisions) puisque, outre les ondes qu'ils émettent, leur lumière trompe la glande pinéale qui la confond avec la lumière du jour, engendrant des désordres des rythmes jour-nuit.

Respirer

Cela rejoint évidemment ce que l'on disait sur l'importance d'ouvrir les fenêtres, non seulement pour bénéficier de la lumière du soleil, mais aussi pour renouveler l'air... ce qui est essentiel pour oxygéner son cerveau. Et donc se relaxer.

Se calmer par la respiration est une technique utilisée en méditation. Si on ralentit la respiration, le corps (et donc le cerveau), pour qui trouver de l'air est une activité essentielle, va donc mettre tout le reste en sourdine (donc y compris nos préoccupations du moment) pour pouvoir trouver ce qui est pour lui vital.

Ralentir sa respiration va donc permettre de ralentir ses pensées. L'état de conscience sans pensées (nos pensées qui viennent tant parasiter notre cerveau) peut s'installer lorsque l'on arrête, pour un court instant (il ne s'agit pas de faire de l'apnée !) notre respiration, entre une inspiration et une expiration... et entre une expiration et une inspiration.

Faisons l'exercice (un exercice pratiqué pendant le confinement par Sharon Stone comme on peut le voir sur les réseaux sociaux !) :

On s'assoit sur le sol, ou bien sur une chaise (les jambes sont alors bien posées à plat, légèrement écartées, et décroisées). Le dos est droit. On a de préférence enlevé ses chaussures. On met les mains sur les genoux, paumes ouvertes vers l'extérieur. Cet exercice est assez simple pour calmer son mental et se débarrasser de ses pensées.

On prend une respiration profonde. On s'arrête (en comptant avec les doigts par exemple) dix secondes. Puis on expire notre air. On s'arrête de nouveau dix secondes. Puis on inspire de nouveau profondément. On coupe la respiration pour dix secondes. Puis on expire de nouveau.

Entre chaque inspiration et chaque expiration, on coupe le souffle. On trouve ici l'espace entre deux pensées pour rester au présent.

On le refait plusieurs fois, calmement. On garde l'attention sur sa respiration. Si on a des pensées, on les laisse passer. On les observe simplement. L'état de conscience sans pensées s'établit peu à peu.

Assez intéressant à savoir : cet exercice est aussi utilisé par des médecins pour voir si vous avez des problèmes pulmonaires. En effet, quelqu'un qui a des troubles respiratoires sévères sera incapable de pratiquer cet exercice. Il a donc une double utilité. D'une part il permet de calmer ses pensées. D'autre part on peut se rassurer car si on arrive à bien respirer... c'est bon signe. Bien sûr, cela ne dispense pas de rester vigilant dans tous les cas. Et si on voit qu'on a des troubles (ou un doute quelconque) on appelle bien entendu son médecin.

Bien manger

Cela paraît évident, et pourtant on n'aura jamais de cesse de le répéter : notre nourriture est notre premier médicament. Naturellement, notre corps a tendance à s'acidifier (du fait de ses fonctions de respiration, digestion etc.). Le corps est bien fait, puisqu'il dispose aussi de mécanismes pour rétablir l'équilibre. Mais en cas d'excès d'acidification, le corps peut être en difficulté ce qui engendre des dysfonctionnements.

Il existe deux types d'aliments. Ceux qui ont un effet alcalinisant sur l'organisme, et ceux qui ont un effet acidifiant. Quand nous mangeons des aliments trop acides, le corps compense en utilisant les minéraux que l'on absorbe. Mais parfois cela n'est pas suffisant, entraînant un déséquilibre du corps et une calcification de la glande pinéale.

La solution ? Manger plus d'aliments alcalinisants, pour accroître notre paix intérieure et notre énergie globale.

Pour alcaliniser son corps, donc, il ne faut pas hésiter à :

- éliminer les plats préparés de façon industrielle, les aliments raffinés et dépourvus de fibres (sucre blanc, farine blanche)
 - préférer les produits frais (en particulier les bananes, pommes de terre, châtaignes) à cuisiner soi-même... ce qui peut être un excellent exercice de confinement, qui occupera aussi (au moins en partie) les enfants !
 - compléter avec des sels alcalins (lithothamne, ortie, prêle)
 - exercer une activité sportive
 - respirer, s'aérer
- et... boire beaucoup !

Beaucoup boire... de l'eau !

On le dit souvent et cela paraît évident. C'est pourtant la chose que j'ai le plus du mal à appliquer. Or, hydrater son corps, c'est aussi l'assurance d'avoir un cerveau qui fonctionne de façon optimale. Le corps est composé à 70% d'eau. Le cerveau a donc naturellement besoin d'eau pour bien fonctionner. S'il n'est pas assez hydraté, le liquide interstitiel dans lequel se trouvent les cellules devient une sorte de gel... et les neurotransmetteurs ne fonctionnent plus bien. Un cerveau qui bénéficie de suffisamment d'eau est donc un cerveau non seulement plus performant mais qui va être aussi plus à même de rester calme, posé, d'intégrer les bénéfices de la méditation... surtout en période de stress, comme peut l'être la période de confinement.

Un verre d'eau tiède tous les matins à jeun serait l'idéal pour commencer (y compris pour détoxifier l'organisme). Mais j'avoue n'être jamais parvenue à me l'appliquer. Même avec du citron (il faut dire qu'il faut aimer le citron. Et non, pour ceux qui se posent la question : le citron n'est pas acidifiant contrairement à ce qu'on pourrait croire).

En tout cas, faire en sorte de boire 1 à 1,5 litre d'eau (sans rien ajouter dedans, c'est peut être le plus dur pour certains mais c'est le mieux). Et en dehors des repas (pendant, cela affaiblit la digestion). Bien sûr, ne pas absorber d'eau glacée, pour préserver la flore de l'intestin grêle. Et enfin, savoir (c'est pour moi le plus difficile) que le thé ou le café (ou une autre boisson) ne remplacent aucunement les bienfaits de l'eau pure.

Faire du sport

Mon conseil à moi, sauf à être de grands sportifs, c'est :

1/ d'aller marcher tant que c'est autorisé, et dans la distance où ça l'est

2/ de ne pas hésiter à vous faire un petit programme de 15 minutes, en suivant des vidéos sur internet (et si vous n'avez pas internet, en faisant des exercices assez basiques de renforcement des abdos, et de squats pour les cuisses/fessiers). Un peu tous les jours, suivant ce que vous voulez travailler et surtout, en vous écoutant.

Vous pouvez aussi ajouter un peu de « cardio » si vous avez besoin de vous dépenser. Surtout, recherchez en fonction de votre niveau : débutant ou avancé. Faites juste une petite remise en forme, suivant vos besoins et votre nécessité de vous dépenser. Néanmoins, la méditation vous aidera certainement à être plus calme, moins nerveux, et donc avoir un moins grand besoin de bouger.

Enfin, pour ceux qui sont plus fragiles, les méthodes feldenkrais et pilates sont très adaptées, mais surtout l'essentiel est d'écouter son corps... ce qui, du coup, est un très bon entraînement pour pratiquer la méditation.

Méditer

On en vient au point où on voulait en venir. La méditation a des apports absolument capitaux en ce qui concerne la glande pinéale qui répond aux signaux bioélectriques libérés par le cerveau pendant la pratique. On peut même, avec un peu d'exercice, arriver à diriger son attention dessus, car l'attention est active et elle va venir renforcer chaque zone du corps sur laquelle on la dirige.

La méditation peut paraître compliquée, pour tous ceux qui se sentent constamment assaillis de pensées, qui sont en permanence dans l'action physique ou mentale. En réalité, je suis bien à même de témoigner : j'étais quand j'étais adolescente, tellement envahie de pensées, que je rêvais de pouvoir décrocher ma tête tel un *Sleepy Hollow* – le cavalier sans tête. Bien sûr, quand on n'est pas un fantôme, ça paraît compliqué. C'est cela précisément qui m'a conduit à essayer des tas et des tas de pratiques, jusqu'à ce que j'en trouve une, simple qui m'a rapidement fait de l'effet. Et avec de l'exercice (on reviendra un peu plus loin sur l'importance de la constance... un peu comme dans le sport) on parvient à ce qui paraissait jusque là impensable : arriver à un état qu'on appelle de « conscience sans pensées ». Un état où on est absolument présent au monde, mais perturbé par rien. Un état où (en plus !) on n'a pas le besoin d'aller chercher l'information qui nous manque (pour le travail qu'on n'a pas fini et pour lequel on est à court d'inspiration, pour les clés qu'on a oubliées quelque part sans savoir où, ou tout autre problème de la vie courante). En réalité, l'information vient ou revient naturellement à nous. Le secret ? C'est le lâcher prise que cet état permet. Quand le cerveau est libre, désencombré, il peut alors faire son boulot d'aller chercher les bonnes idées (pour le travail) ou les éléments qu'on a perdus (pour les clés). Quand le cerveau est libre, il peut faire *vraiment* son boulot, et aller beaucoup beaucoup plus loin. Donc on est plus efficace... en étant plus calme. Alléchant non ?

La méditation, donc, est cet état par lequel notre mental peut se relâcher, en focalisant notre attention (l'attention est ce qu'il y a de plus important, dans la méditation, on en reparlera) sur notre conscience intérieure. Par l'arrêt du flux incessant des pensées que l'on a, on s'offre ainsi un vrai moment de paix. Si l'on a des pensées, on ne s'identifie pas à elles, on les laisse passer. On répète la phrase « Je ne suis pas ces pensées. Je pardonne à mes pensées ». Au bout d'un moment, d'elles mêmes, elles passent. Il ne faut simplement pas s'accrocher à elles. Bien sûr, si on n'a jamais fait de méditation, peut-être qu'il faudra faire étape par étape, c'est à dire si le flot de pensées est trop important (comme c'était mon cas) en libérer un peu chaque jour... jusqu'à ce que ça s'allège, et qu'on puisse rallonger le temps. Plus on progresse, plus on en retire des bienfaits : le calme s'installe et la tension due à l'excès de pensées se réduit. Néanmoins, je vous rassure. La technique pour moi a été tellement efficace, que dès la première fois, j'ai senti un calme dans ma tête tellement énorme, que j'ai su immédiatement que c'était la voie à suivre. Ce sont ces expériences là, qui donnent envie de continuer, même si parfois, cela demande des « efforts pour parvenir au non-effort ». Autrement dit, cela demande de la pratique pour que ce soit assimilé comme naturel. N'empêche que si j'y suis arrivée, moi la cavalière sans tête (ou plutôt avec une tête prête à exploser !) vous pouvez bien y arriver aussi, non ?

Méditer assis... plutôt que couché

En ces temps où nous sommes cloîtrés, on peut aussi avoir envie de s'avachir. Or, l'idée même de la méditation est de rester présent à soi (quitte à être très détendu, de sorte qu'on dorme bien...après !). Pour éviter le risque de s'endormir (qui peut arriver finalement plus vite qu'on ne pense), il est important de maintenir son corps droit, qu'on soit par terre, sur une chaise, ou sur le bord de son lit.

La méthode :

- On prend une position confortable, avec des vêtements desserrés
- Si on est assis sur une chaise, on met les pieds posés au sol, séparés l'un de l'autre (pas de jambes croisées dans ce cas, pour faciliter l'ancrage... même si vous êtes au 20^e étage)

Pratiquer un peu tous les jours... plutôt « qu'une bonne fois pour toutes »

L'essentiel, surtout, c'est d'être régulier. Ne vous découragez pas : on a jamais vu une plante pousser si on l'arrose une fois par an (enfin, ça dépend le type de plante... si c'est un cactus peut-être 😊)
)

Beaucoup, et j'en ai fait partie, ont du mal à se discipliner : trop de choses à faire, à penser, pas le temps de « prendre le temps », pas envie de ritualiser quelque chose qu'on veut faire pour le plaisir. Mais la méditation, c'est comme le sport : on n'arrive à de meilleurs résultats que si on persévère, en faisant peut-être peu, mais de façon régulière. Quand on reprend le footing par exemple, on ne va pas courir d'entrée un marathon. On reprend de façon progressive, par 15 minutes par exemple toutes les semaines, puis on augmente le rythme ou l'intensité... mais toujours par palier. L'idée n'est pas de se décourager. En plus, en période de confinement, pour peu qu'il y ait les enfants et le télétravail à gérer, on n'a pas forcément beaucoup de temps. Raison de plus pour faire peu, mais bien. Juste assez pour avoir la sensation de ce que ça fait de vider sa tête... façon *Sleepy Hollow*... et vous verrez : c'est addictif !

2. Exercices de yoga / méditation

« Ouvre tes chakras ! »

Les chakras, on en parle souvent sur le ton de la plaisanterie, au point que c'est rentré dans le langage courant (« ouvre tes chakras ») pour suggérer à quelqu'un de se détendre. Mais c'est quoi, au juste, les chakras ?

Les chakras, ce sont des roues d'énergie qui ne « s'ouvrent » pas au sens où on l'entend mais plutôt « tournent ». Mais pour comprendre de quoi il s'agit, il faut d'abord comprendre le corps comme un ensemble physique mais aussi énergétique. Peut-être, pour certains en tout cas, ceux qui se disent les plus matérialistes, cela sera-t-il difficile à comprendre. En réalité, cela n'est pas si fou : après tout, on capte bien des ondes de la radio, qu'on ne voit pas, mais qui existent quand même... le corps lui-même est parcouru de courants électromagnétiques, qui se mesurent puisque de nombreuses études scientifiques existent sur le sujet. Mais cela ferait l'objet d'un autre ouvrage, et nous éloigne du thème ici : optimiser son temps de confinement.

On prendra ça, notamment pour les plus récalcitrants, comme un élément à tester par soi-même, l'essentiel bien sûr étant les résultats.

Le corps, donc, comme je le disais est parcouru par une énergie que les Chinois appellent le Chi, et les Indiens la Kundalini. L'énergie traverse différents centres énergétiques : des roues d'énergie appelées « chakras ». Ceux-ci peuvent être parfois fermés (et à l'opposé ouverts) quand ils ne fonctionnent pas bien, du fait de certains problèmes que l'on a. L'idée est donc de faire circuler cette énergie au sein de nos 7 centres énergétiques principaux.



Mantra : la phrase « magique » à se répéter

Un mantra est une affirmation positive que l'on répète. Le mantra est traditionnellement prononcé en sanskrit (le sanskrit ayant pour particularité d'avoir des sons qui se prononcent comme des notes de musique ... qui a donc in fine les mêmes effets qu'une bonne musique sur notre corps).

Néanmoins, ce qui compte avant tout, c'est l'intention qu'on y met. Il est donc préférable, surtout au début, de prononcer les phrases (les mantras) dans notre langue native (en l'occurrence pour nous, le français). Cela permet, de cette façon, de savoir quel état on veut développer en nous (la paix intérieure, la confiance en soi, la capacité de rester témoin de ce qui nous arrive etc.). Et ainsi, y mettre aussi l'attention de façon consciente le reste de la journée !



Raga : le son qui fait vibrer

La musique a par essence des propriétés pour calmer (ou à l'inverse sur-exciter : à voir les concerts de métallos déchaînés 😊). Il faut bien sûr pour cela choisir sa musique, de façon avisée.

Pour les amateurs de musique classique occidentale, Mozart représente la quintessence même de ce qui peut être recherché. Mozart active l'énergie au niveau du *canal central* (système nerveux parasympathique). Son opéra « la flûte enchantée » en est un sublissime exemple. Alors... ne vous privez pas !

Pour varier, vous pouvez aussi choisir Bach. Sa musique a pour effet d'activer l'énergie au niveau du *canal droit* (système nerveux sympathique). Au travers de ses 48 préludes et fugues, Bach permet de calmer ceux qui sont trop dans l'action (le canal droit étant celui de tous ceux qui ont la bougeotte, au niveau physique ou mental). Il aide ainsi à s'apaiser, se sentir plus harmonieux.

Pour ceux qui, à l'inverse, ont des tendances soit à la léthargie, soit à la déprime, Haendel est particulièrement recommandé. Sa musique en effet active le *canal gauche* (il s'agit aussi ici du système nerveux sympathique). Ses nombreux opéras et oratorios seront parfaits pour remettre dans l'action et le positivisme, ceux qui avaient tendance à se laisser aller. N'hésitez pas à écouter son œuvre la plus connue : le Messie.

Et pour ceux que la musique classique indienne intéresse, il y a bien sûr de quoi faire !

La musique indienne est basée sur 7 notes correspondant aux 7 chakras, appelées svara. Elles ont leur correspondance dans la musique occidentale (do, ré, mi, fa, sol, la, si).

Par ailleurs, grâce aux ragas, qui sont des combinaisons de notes spécifiques, on peut agir sur un chakra en particulier. Chaque raga repose sur cinq à neuf notes sur lesquelles une mélodie est construite. Le mot raga signifie « couleur » ou « état intérieur » :

chaque raga transmet une énergie particulière, une émotion, qui agit sur le musicien et bien sûr sur l'auditeur. De nombreuses études montrent l'effet thérapeutique des ragas.

Plus simplement on peut utiliser les mantras sources, les "Bija Mantras" (un son correspondant à chaque chakra). Ces sons peuvent être simplement dits à voix haute. Vous pouvez mettre l'attention au niveau de chaque chakra

Le plus simple, le plus connu, et peut-être finalement le plus efficace (cela fonctionnera quel que soit le chakra, et c'est pour cela que c'est celui qu'on retrouve le plus souvent). C'est le OM (Omkar) : le son primordial de l'univers.

L'Omkar se compose en réalité de 4 sons: A et U qui se contractent pour donner O, O nasal (anuswara) et M.

Chacun de ces sons a un effet direct sur notre système énergétique:

A - kar a le pouvoir d'activer le canal gauche (système nerveux sympathique du côté gauche)

U - kar a le pouvoir d'activer le canal droit (système nerveux sympathique du côté droit)

M - kar agit directement sur le canal central (système nerveux parasympathique).

Vous pouvez donc, si vous le souhaitez, faire une méditation uniquement basée sur l'Omkar, que vous pouvez soit écouter, soit faire vous-même en prononçant chaque lettre de façon distincte A – U – M, en allongeant chaque son. Ainsi vous activerez l'ensemble de votre système nerveux en l'apaisant par ce son.

Asana : la posture pour ouvrir son corps

Les Asanas sont les postures réalisées pour atteindre le yoga - l'union avec soi. Elles doivent être réalisées selon l'état de son corps, pour être adaptées à chacun. Elles aident à rétablir son équilibre intérieur et permettent ainsi d'entrer plus facilement en état de méditation.

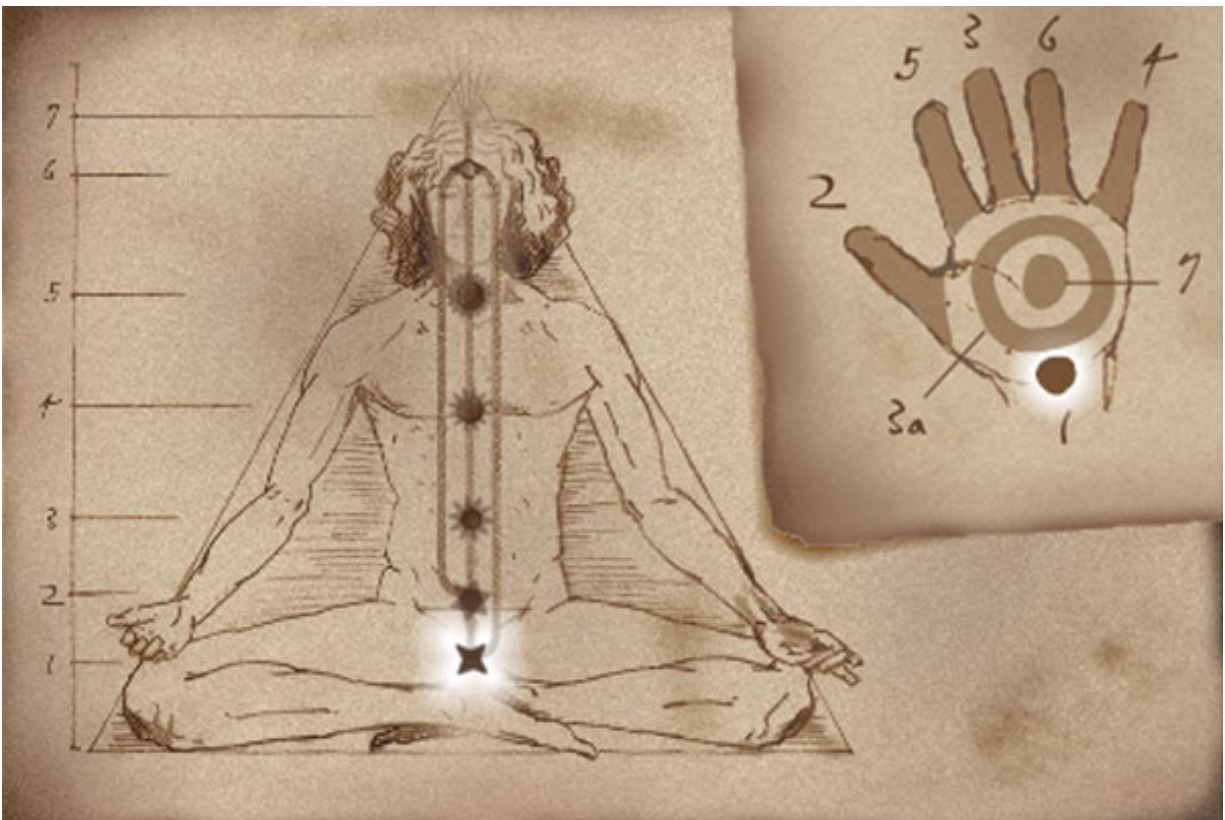
Avant de commencer, on veille toujours à ce que les mouvements soient très doux, longs et sans forcer, en respectant l'état de sa santé. On ne force jamais contre la douleur, on se relaxe.

On met si possible l'attention sur le sommet de la tête (qui correspond au 7^{ème} chakra) ainsi que sur sa respiration, qui doit être très lente et profonde. La respiration va étirer toute seule le muscle donné.

Un exercice (mantra, raga, asana) par chakra

Pour le 1er chakra

Le 1^{er} chakra est appelé Muladhara. Il est situé au niveau des organes reproductifs et d'excrétion. Il est intéressant de garder les mains ouvertes pendant la méditation car les paumes des mains renferment plus de 3000 terminaisons nerveuses en lien avec tout l'organisme. On trouve la correspondance du 1^{er} chakra au niveau de la base de la paume.



MANTRA

Les qualités essentielles que l'on a, quand ce centre est bien établi, sont : l'innocence, la joie, la sagesse et la pureté. Ce n'est pas pour rien que ce centre est appelé « chakra racine », car il est à la base de tout. À ce titre, s'il est puissant, on est intérieurement très fort, et

rien ne peut nous déstabiliser. Aucun obstacle ne peut persister sur notre route.

Exercice pour le muladhara :

On est posé en tailleur, ou bien assis sur une chaise avec les jambes décroisées. Les mains sont posées sur les genoux, paumes ouvertes vers l'extérieur.

Pour l'exercice, on garde la main gauche ouverte sur le genou gauche, et on pose la main droite *vers* ou *directement* sur le sol (si on est assis). Et on affirme : « Je suis l'innocence ». On reste quelques instants ainsi.

Puis on met les deux mains sur les genoux, et on demande en s'adressant à son énergie intérieure : « S'il vous plaît, donnez moi l'innocence ». On reste quelques instants ainsi en méditation.

Enfin, on garde la main droite sur le genou droit, et on pose la main gauche vers ou sur la terre. Et on affirme en s'adressant à notre énergie intérieure « Vous êtes la destructrice de tout ce qui est négatif sur mon chemin ». On reste de nouveau quelques instants ainsi.

À la fin, on peut joindre les deux mains pour remercier et finir. En réalité, en joignant la main gauche à la main droite en signe de remerciement, on se remet au centre.

raga

La note est SA chez les indiens : Shadja (DO chez les occidentaux). Elle correspond au Muladhara, le 1er chakra.

Le raga qui peut être écouté est le Raaga Shyam Kalyan. Il aide à activer le chakra du Muladhara. Il permet à l'énergie d'augmenter doucement, facilement et naturellement.

Le bija Mantra pour le 1^{er} chakra est lam.

Exercice :

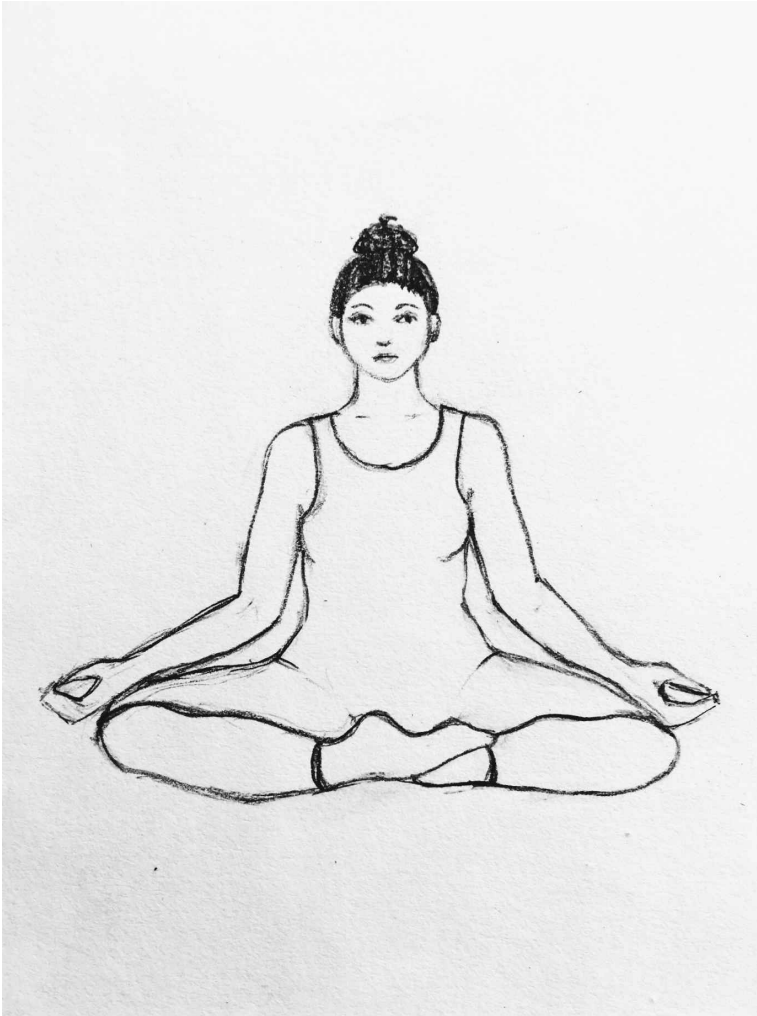
Répéter à haute voix « lam » 4 fois, en mettant l'attention sur ce 1^{er} centre.

ASANA

Le 1^{er} chakra est lié à la terre. À ce titre, il est très bon de s'appuyer sur la terre. On marche les pieds nus, pour s'ancrer davantage (plutôt chez soi ou dans un endroit où on est sûrs qu'il n'y a pas de verre ou autres débris par terre !). Et on n'hésite pas à s'asseoir par terre.

Petit exercice « Sukh-asana » (assis en tailleur) :

S'appuyer sur la terre. Pour cela, il est idéal de s'asseoir par terre... et si on est chez soi sur le sol (on peut mettre un coussin sous les fesses pour que ce soit plus confortable). On a les jambes croisées et le dos droit. On met les mains sur (ou vers) le sol et on demande à la Terre d'absorber toutes nos tensions.



Variante : si on veut en profiter pour étirer les adducteurs (partie interne des cuisses), on colle dans ce cas ses pieds l'un à l'autre. Par des brèves poussées, on appuie sur les cuisses pour essayer de les ramener un peu plus vers le sol. On veille à garder le dos bien droit.

Pour le 2ème chakra

Le 2ème chakra est appelé swadisthan. Il est situé au niveau de l'aîne, et correspond à plusieurs organes notamment celui du foie (le foie étant aussi lié au 3^e chakra, le nabhi). On trouve sa correspondance au niveau du pouce.



MANTRA

Le swadisthan est le centre de l'attention (l'attention, on le rappelle, est essentielle pour avoir une bonne méditation car une attention stable, tout simplement... c'est ce qui permet d'avoir cet état de méditation facilement). Il est aussi le centre de la créativité... Alors pour ceux qui peuvent profiter de ce moment de confinement pour exercer des activités créatives (et même dans votre travail si vous avez besoin de garder une attention stable malgré les enfants qui font du bruit autour !), c'est ce centre-là dont il faut particulièrement prendre soin.

Exercice pour le swadisthan :

On est posé en tailleur, ou bien assis sur une chaise avec les jambes décroisées. Les mains sont posées sur les genoux.

On met la main gauche sur le swadisthan droit (au niveau de l'aîne, du côté droit) et on demande à son énergie : « s'il vous plaît purifiez et stabilisez mon attention ». On attend et on s'abandonne à son énergie intérieure. On dit ensuite : « Je ne fais rien, je vous remets tout mon futur, je vous remets aussi toutes mes pensées ». Enfin, on peut ajouter : « S'il vous plaît, calmez mon mental »

Ensuite, on repose la main gauche sur le genou gauche. On met alors la main droite sur le swadisthan gauche (au niveau de l'aîne, côté gauche) et on demande à son énergie « s'il vous plaît, donnez-moi la pure connaissance de mon être intérieur »

Enfin, on déplace notre main droite sur le swadisthan centre (au même niveau que l'aîne, mais cette fois-ci on centre la main en bas de l'abdomen, un peu au-dessus du pubis). La main gauche est toujours posée sur le genou gauche. Et on demande « Rendez-moi créatif », ou encore « Apprenez-moi à sentir la beauté des choses à tout instant »

Autre exercice pour le swadisthan : le Gayatri Mantra

Je vous conseille tout particulièrement d'écouter le « Gayatri Mantra » chanté lors d'un concert par « Deva Premal & Miten with Manose ». Si vous n'avez pas internet pour écouter ce moment véritablement méditatif, alors vous pouvez le réciter vous-même, chez vous. Attention : comme ce mantra stimule la créativité et donc l'action, il n'est pas à faire le soir avant de se coucher !

Voici les paroles que vous pouvez répéter à voix haute (en sanskrit ou en français) :

OM BHUH, OM BHUVAH, OM SWAH, OM MAH

Aum la terre, l'eau, le feu, l'air

OM JANAHA, OM TAPAH, OM SATYAM

Ether, lumière et vibrations

OM TAT SAVITUR VARENYAM, BHARGO DEVASYA DHIMAH

Nous méditons sur la splendeur
DHIYO YO-NAH PRACHODAYAT
De l'Être éclatant qui anime la vie
OM APO JYOTI RASO MRITAM
Puisse-t-il stimuler notre intelligence
BRAHMA BHUR BHUVAH SWAR-OM.
Eau, lumière, l'essence de tout être, Aum.

RAGA

La note est RI : Rishabha (RE chez les occidentaux). Elle correspond au Swadisthan, le 2ème chakra.

Les ragas qui peuvent être écoutés sont les Raaga Gurjari Todi et Yaman. Les deux ragas contribuent à activer le chakra du Swadisthan. Les deux ragas ont le pouvoir de refroidir le foie, donc stabiliser l'attention, ce qui est primordial pour la méditation.

Le bija Mantra pour le 2e chakra est wam.

Exercice :

Répéter à haute voix « wam » 6 fois, en mettant l'attention sur ce 2ème centre.

ASANA

Le 2ème chakra est un chakra qu'il est bon de masser, en massant la zone lombaire.

Petit exercice « Ananda Balasana » (pose du bébé heureux) :

Pour cette posture, on se met dans une posture assise, on plie les genoux, puis on attrape l'extérieur des pieds avec les mains. On garde le dos à même le sol, et on se balance de gauche à droite doucement pour masser le bas du dos. On prend au moins cinq grandes respirations en maintenant cette position.



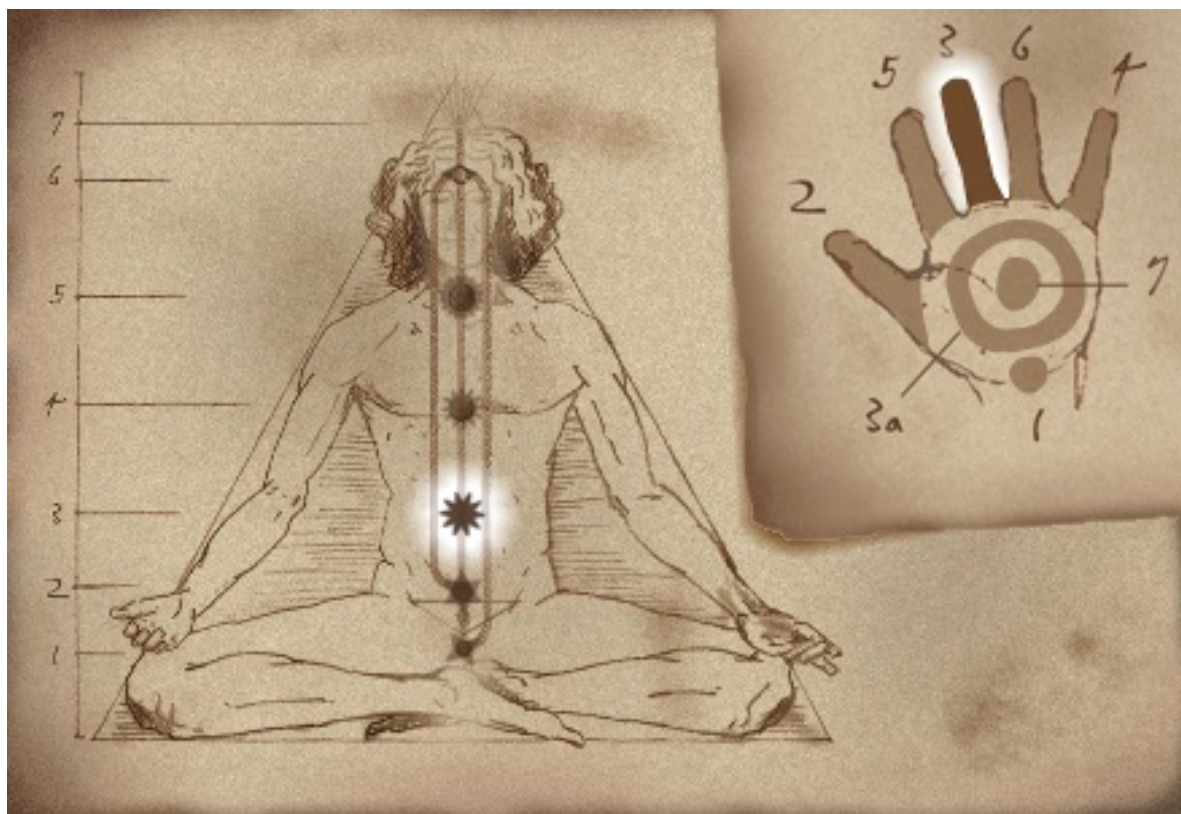
Pour le 3ème chakra

Le 3ème chakra est appelé Nabhi (parfois aussi Manipura, ou « plexus solaire »). Il correspond aux organes de l'estomac, de la rate, du pancréas, et la partie supérieure du foie. On trouve sa correspondance dans les mains au niveau du majeur.

Ce centre est particulièrement affecté par ce que l'on mange. Pour ce qui concerne le nabhi droit (*et notamment le foie qui est le siège de l'attention et donc -on ne le dira jamais assez- l'organe qui permet d'avoir de bonnes méditations*), il est particulièrement préconisé de : manger du riz blanc, du sucre roux, des yaourts naturels, des viandes blanches, des légumes vapeurs, et surtout... éviter l'alcool.

En outre, on peut calmer le foie en mettant dessus un glaçon enveloppé dans un tissu (pour ne pas se brûler par le contact du

glaçon sur la peau !). Cela permet de se calmer, notamment quand on pense trop. Le bain de pieds (on y reviendra plus loin) est aussi très indiqué pour calmer les trois premiers chakras, et donc notamment le foie.



MANTRA

Le nabhi est le centre de l'équilibre, de la paix, de la satisfaction. Il est aussi celui d'une conduite juste envers soi-même et envers les autres. Ce centre est absolument capital en ce qui concerne nos relations par rapport à la nourriture, à l'argent, et dans les relations entre les femmes et les hommes. Il permet de se satisfaire avec ce que l'on a déjà. Il aide à vivre dans le présent. A ces multiples égards, le nabhi est ô combien important en cette période troublée.

Exercices pour le nabhi :

On peut se mettre en position de tailleur, la main gauche ouverte sur le genou gauche et mettre la main droite sur le nabhi (au niveau du nombril) et répéter le mantra « Je suis / Je me sens pleinement satisfait »

RAGA

La note est GA : Gandhara (MI chez les occidentaux). Elle correspond au nabhi, le 3ème chakra.

Le raga qui peut être écouté est le Raaga Abhogi. Il aide à activer le Nabhi et à stimuler le processus de digestion.

Le bija Mantra pour le 3^{ème} chakra est ram.

Exercice :

Répéter à haute voix « ram » 10 fois, en mettant l'attention sur ce 3^{ème} centre.

ASANA

Petit exercice « Ardha Matsyendrasana » (posture du ventre en torsion assise) :

On est en position assise, la jambe gauche allongée. On plie la jambe droite. On enroule son bras gauche autour de cette jambe pliée. Et on fait une torsion du torse : on continue de tourner le torse, en regardant vers l'arrière et en positionnant le bras droit vers l'arrière (en essayant de toucher la hanche gauche).

On fait inverse ensuite, pour faire pareil avec l'autre jambe et faire la torsion de l'autre côté.



Pour le 4ème chakra

Le 4ème chakra, appelé Anahat, est celui du cœur. Il comprend bien sûr le cœur physique mais pas seulement : il comprend aussi les poumons, et également le thymus... qui est le centre de l'immunité. À ce titre, ce centre est absolument capital dans la période que nous vivons. On trouve sa correspondance au niveau de l'auriculaire.



MANTRA

La personne qui a un chakra du cœur bien établi est au-delà des fausses identifications (son statut social, son physique, son intelligence, ses pensées, son argent, ses émotions etc.). Tout simplement « elle est ». Elle a un sentiment de sécurité fort, et n'a pas de peurs. Le propre de ce centre est qu'il est aussi celui des attachements. Il est notamment lié à nos parents et à la relation qu'on peut entretenir avec eux.

Exercice pour le chakra du cœur :

Pour se débarrasser de ses fausses identifications, et retrouver la conscience de qui on est vraiment, le meilleur mantra est « SAT CHIT ANANDA » (je suis pure vérité, je suis pure attention, je suis pure joie). On peut répéter inlassablement ce mantra, en mettant la main droite sur le cœur, à gauche (puisque'on va parler du chakra du cœur on pourra dire *cœur gauche, centre ou droit* : il ne s'agit pas de

l'organe physique). On peut aussi l'écouter sur internet en tapant « sat chit ananda rupam shivoham shivoham ».

Cela permet de se ré approprier ce que l'on est vraiment.

Par ailleurs, comme il est bon de renforcer ses défenses immunitaires, on peut mettre la main sur le *cœur centre* (c'est à dire sur le sternum) et répéter chaque soir en s'adressant à son énergie : « Je m'aime et m'accepte tel que je suis » On peut ensuite rajouter : « S'il-vous-plaît, renforcez mes défenses immunitaires ». On peut masser cette zone en faisant des mouvements circulaires dans le sens des aiguilles d'une montre (on descend le mouvement vers le bas, puis vers le côté droit, puis on remonte vers le haut, et enfin la main redescend vers la gauche...). On peut également écouter le DEVI KAVACH sur internet, particulièrement bon pour ce centre.

RAGA

La note est MA : Madhyama (FA chez les occidentaux). Elle correspond à Anahat, le cœur, qui est le 4ème chakra.

Les ragas qui peuvent être écoutés sont les Raaga Bhairav et Durga. Ils ont un pouvoir de félicité et protection. Les deux ragas aident à activer le chakra du cœur.

Le bija Mantra pour le 4^{ème} chakra est yam.

Exercice :

Répéter à haute voix « yam » 12 fois, en mettant l'attention sur ce 4^{ème} centre.

ASANA

Petit exercice « Gomukhasana » (les bras de la posture de la vache) :

L'idée est d'ouvrir le thorax, on garde le dos droit. On est assis, on lève son bras gauche et on vient chercher son bras droit par derrière. On essaie d'agripper les mains. Si on n'y arrive pas on s'aide d'un foulard ou bien d'une corde. On respire trois fois dans cette position.

On inverse le mouvement. On respire trois fois de nouveau. Puis on revient au centre.



On peut ensuite étendre les bras et essayer d'attraper ses deux mains par derrière, en ouvrant bien la poitrine.



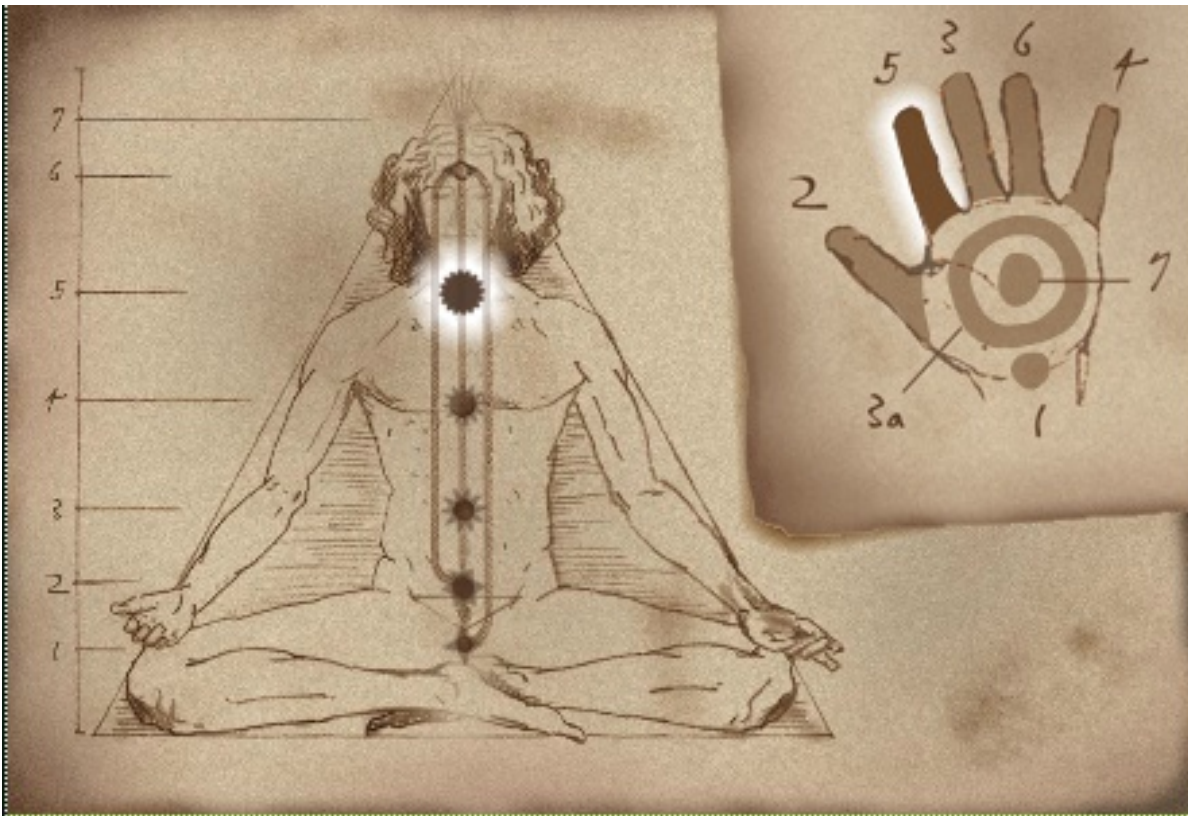
Pour le 5ème chakra

Ce 5ème chakra est celui du Vishuddhi. Il correspond aux organes de la gorge mais plus largement toute la sphère ORL (oreilles, nez et sinus, etc.) On trouve sa correspondance dans les mains au niveau de l'index.

De fait, le premier exercice est pratico-pratique :

- Protéger sa gorge avec une écharpe quand il fait froid
- Nettoyer ses dents avec une brosse douce (pour ne pas agresser les gencives)

- Nettoyer sa langue avec les doigts ou avec la brosse à dents (pratique que les Américains comme les Indiens connaissent mais peu de Français)
- Masser les gencives avec du sel fin mélangé à de l'huile d'olive nourrissante
- Faire des gargarismes d'eau tiède salée (le matin lors de sa toilette par exemple)
- Masser la zone des sinus ou tout autre endroit affecté, et le cuir chevelu une fois par semaine (on peut l'enduire d'amande douce avant d'aller se coucher, en protéger l'oreiller avec une serviette)
- Manger une cuillère de miel ou bien du beurre (pris seuls !)
- Prendre soin de ses mains, que l'on peut masser avec de l'huile. Et les laver avant de manger.
- Etirer la gorge en regardant le ciel si on est dehors



MANTRA

Les qualités de ce centre lié à la gorge sont bien sûr liées à la communication, donc savoir communiquer avec les autres de façon douce, qui ne heurte pas. Le fait d'avoir des relations pures avec tous ceux que l'on côtoie. Outre le respect des autres, c'est aussi le respect et l'estime de soi-même qu'il représente.

Ce centre est aussi lié à la capacité d'être témoin de ce qui nous arrive, de ne pas réagir aux événements : être comme spectateur de sa propre vie, pour pouvoir prendre du recul, de la distance. Enfin, il permet aussi de ne pas culpabiliser devant ses erreurs mais simplement d'observer ses erreurs, pour les corriger.

Exercice pour le Vishuddhi :

On peut se poser en méditation et répéter :

- main droite sur le cou du côté gauche : « Je ne suis coupable de rien du tout »
- main droite positionnée sur le centre du cou : « Je suis détaché.e de tous les événements qui m'arrivent », « S'il vous plaît, faites de moi le spectateur de ma propre existence »
- main gauche sur le cou du côté droit : « Vous êtes la douceur de mes paroles et de mes actions »

La main qui n'est pas posée sur le cou, reste posée sur le genou.

LAGA

La note est PA : Panchama (SOL chez les occidentaux). Elle correspond au Vishuddhi, le 5ème chakra.

Le raga qui peut être écouté est le Raaga Jaijaiwanti. Il aide à activer le chakra du Vishuddhi qui contrôle cinq organes sensoriels.

Le bija Mantra pour le 5^{ème} chakra est ham.

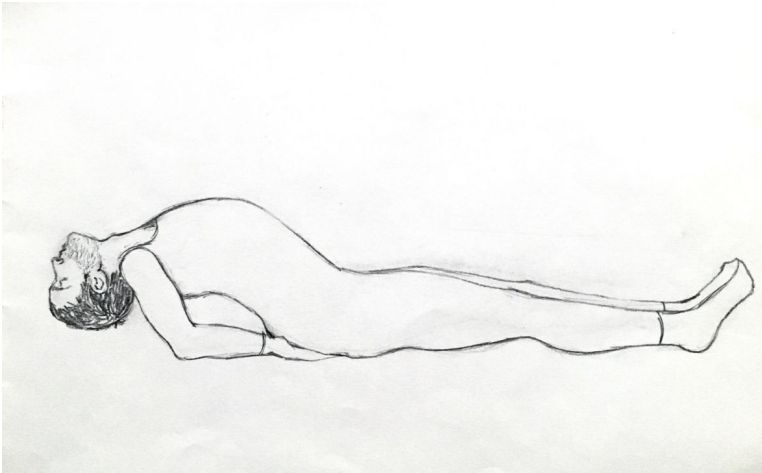
Exercice :

Répéter à haute voix « ham » 16 fois, en mettant l'attention sur ce 5^{ème} centre.

ASANA

Petit exercice « Matsyasana » (le haut de la posture du poisson) :

La posture de poisson se fait couché et permet d'étirer le cou.



Cette posture, finalement, peut être reprise assise. L'idée est d'étirer la zone du cou. On peut, pour cela, tout simplement reprendre la posture que l'on avait pour le chakra du cœur : on était assis en tailleur, les mains tendues dans le dos. On soulève alors les mains derrière le dos vers le haut, et le menton aussi vers le ciel. On respire 3 fois, puis on redescend les bras et la tête. On refait cela 3 fois. Cela permet d'étirer en même temps le cou.

Pour continuer, on peut étirer les deux côtés du cou. On penche la tête vers l'épaule droite. On respire 3 fois, on laisse le poids de la tête étirer les muscles du cou. On revient au centre. On inspire puis, en expirant, on penche la tête vers le côté gauche. On respire 3 fois et on laisse les muscles s'étirer. On revient au centre. On penche de nouveau la tête vers la droite. Mais cette fois, la main droite aide en appuyant légèrement sur le côté gauche de la tête. On respire encore 3 fois. On répète la même chose pour l'autre côté.



Cet exercice est particulièrement indiqué quand on travaille beaucoup, dans une mauvaise posture, sur l'ordinateur.

Pour le 6ème chakra

Ce chakra s'appelle l'Agnya (parfois appelé Ajna). Il est localisé au niveau du chiasme optique qui est au croisement des deux hémisphères de notre cerveau. Il gère les glandes pinéale et pituitaire. On trouve sa correspondance dans les mains au niveau de l'annulaire.



MANTRA

La qualité principale est d'être au présent et de pardonner (à soi-même, aux autres, à toutes ces pensées qui nous envahissent).

La glande pinéale est liée à l'égo qui pose problème à cause de nos fausses identifications. La glande pituitaire est liée au superégo qui pose problème à cause de nos expériences qui créent des conditionnements.

Exercice pour l'Agnya :

En posant la main gauche sur la tempe gauche (l'égo) on peut prononcer le mantra « KSHAM » et dire « Je pardonne » (je pardonne à tous, y compris à moi-même et à mes pensées)

En posant la main droite sur la tempe droite (le superégo) on peut prononcer le mantra « HAM » et dire « Je suis » (ce qui veut dire : je suis ce qui est le plus pur en moi-même)

RAGA

La note est DHA : Dhaivata (LA chez les occidentaux). Elle correspond à l'Agya, le 6ème chakra.

Le raga qui peut être écouté est le Raaga Bhup. Il est très adapté pour dégonfler l'égo et le superégo (qui sont comme des ballons qui bloquent le chakra de l'Agya) en libérant des tensions, de la fatigue, de la colère. Ce raga permet à l'énergie de traverser la zone étroite du chiasme optique, pour arriver au dernier chakra du Sahasrara dans la zone limbique. C'est la traversée de ce centre qui permet d'entrer en état de conscience sans pensées.

Le bija Mantra pour le 6^{ème} chakra est précisément « ham » puis « ksham ».

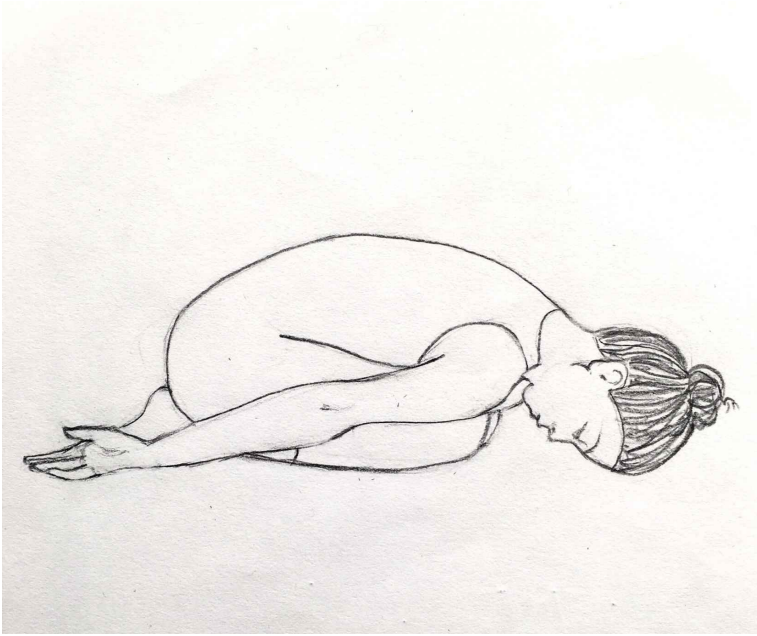
Exercice :

Répéter à haute voix « ham » et « ksham » (une fois chacun mais on peut le faire plus si on le souhaite), en mettant les mains sur chaque temple.

ASANA

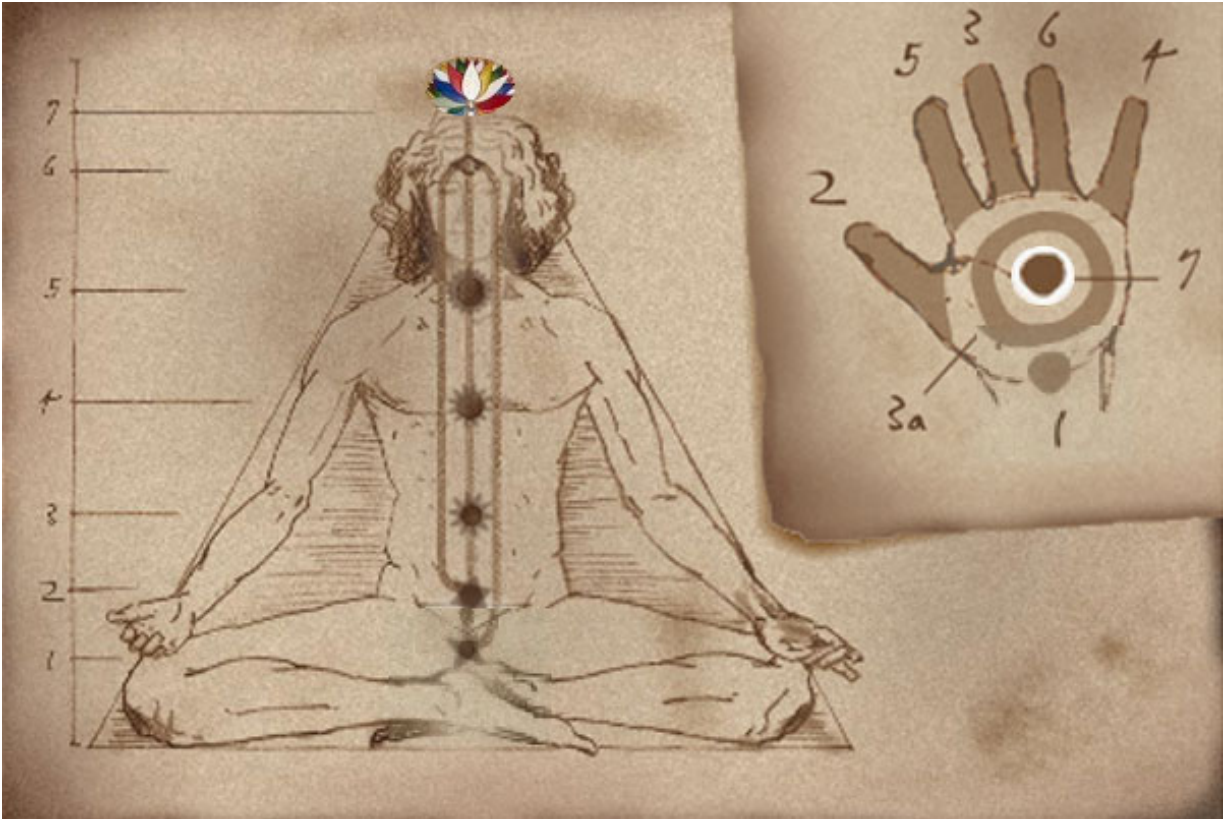
Petit exercice « Balasana » (la posture de l'enfant) :

Pour ce chakra, le meilleur exercice est de reposer son Agya, ce qui signifie poser le front à terre et se relâcher complètement. On est sur les genoux, les fesses posées sur les talons. Le front est contre le sol, et les bras détendus de chaque côté du corps (on peut aussi étendre ses bras devant pour étirer les muscles du dos, mais dans ce cas la posture est plus active). On imagine qu'on est dans le ventre de sa mère. On reste immobile dans cette position.



Pour le 7ème chakra

C'est le chakra « aux milles pétales », le Sahasrara (ou chakra coronal). La tête, et c'est pour cela que les massages de tête font tant de bien, a des connexions avec tout le corps. Masser le crâne (comme masser les pieds d'ailleurs) revient en fait à masser tout le corps. On trouve la correspondance de ce chakra au niveau du centre de la paume.



MANTRA

Les qualités de ce dernier centre rejoignent tous les autres. Il est celui de l'intégration totale de son être, de l'union du corps et de la conscience (le « yoga »), de la libération de tout ce qui entrave notre évolution et la joie absolue (le « nirvana »). D'où le « lotus aux milles pétales ».

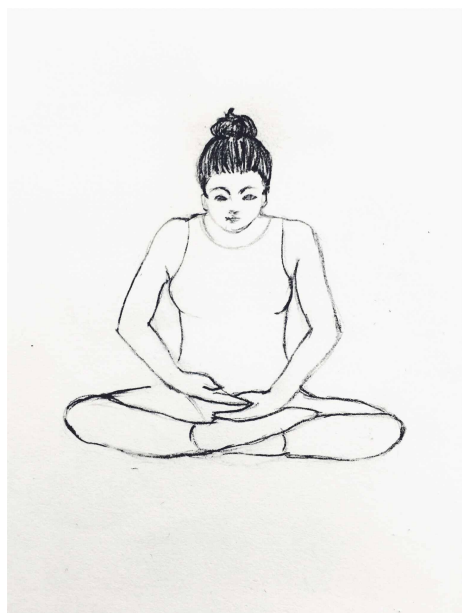
Ce chakra par essence n'a pas d'ennemi, puisque si notre attention est à ce niveau, c'est que l'énergie a traversé jusqu'au dernier chakra (et a notamment dépassé le stade des pensées qui bloquent l'Agya).

Le moyen de l'ouvrir est donc d'être constamment en état de méditation, car la méditation est un *état d'être* qui s'installe peu à peu dans notre vie, bien au-delà du simple moment de méditation. C'est, d'ailleurs, le but.

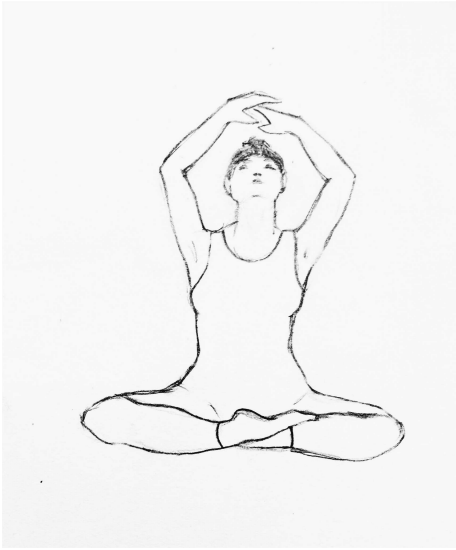
Exercice pour le Sahasrara :

Le meilleur exercice est de remettre son attention sur son énergie, et de l'inviter à monter au Sahasrara. On peut aussi écouter les trois grands mantras du Sahasrara, parfaits pour ouvrir ce dernier centre, en tapant sur internet « Maha Mantra, sahajyog mahamantra ».

Pour cela, on se pose en tailleur, les paumes de main toujours ouvertes vers l'extérieur, sur les genoux. On met la main gauche devant soi, en bas de l'abdomen (la paume de main tournée vers son bas du ventre).



La main gauche va rester fixe, tout en s'élevant tout le long du torse... pendant que la main droite va tourner autour (pour simplifier : un peu à la façon dont on tourne les mains avec les enfants pour imiter le moulin !). L'important n'est pas le geste en soi, mais l'attention qu'on y met pour faire monter l'énergie jusqu'au Sahasrara.



Une fois qu'on arrive au dessus de la tête, on s'arrête pour faire symboliquement un nœud. L'idée n'est pas le geste en soi, mais bien de maintenir l'attention à ce niveau là : au niveau du dernier centre.

On remonte l'énergie (façon petit moulin !) une deuxième fois. On fait symboliquement au-dessus de la tête deux nœuds pour fixer l'attention au sommet.

On remonte l'énergie une troisième fois, et à la fin on fait trois nœuds.

On repose à la fin les deux mains sur les genoux et on reste quelques instants en méditation.

Exercice simplifié pour le Sahasrara :

Si la méthode du moulin et du nœud vous paraît trop compliquée, vous laissez la main gauche sur le genou gauche, et vous élevez simplement la main droite depuis le bas du tronc du corps (le 1er chakra) jusqu'au sommet de la tête (le dernier chakra). Et vous faites cela plusieurs fois.

RAGA

La note est NI : Nishada (SI chez les occidentaux). Elle correspond au Sahasrara, le 7ème chakra.

Les ragas qui peuvent être écoutés sont les Raaga Darbari et Bhairavi. Ils sont idéaux pour prolonger l'état de conscience sans pensée, car les notes de ces ragas relaxent la zone limbique. L'énergie apaise et nourrit le cerveau. Les tensions s'allègent et la joie ainsi qu'une sensation de bien-être reviennent. On peut rester en méditation et observer dans les mains, une sorte de brise fraîche.

Le bija Mantra pour le 7ème chakra est aum.

Exercice :

Répéter à haute voix « aum » 1 fois (on peut le faire plus si on veut), en mettant l'attention sur ce dernier centre.

ASANA

Cette dernière posture favorise le calme, le fait de se recentrer. Elle permet le relâchement des muscles, ralentit le cœur, et amène un sentiment de quiétude. Elle donne envie (au sens propre comme au figuré)... de grandir !

Petit exercice :

Une fois qu'on s'est reposé avec la posture de l'enfant (balasana), on peut repartir. On sent en soi l'envie de grandir, sa colonne vertébrale se déroule, vertèbre par vertèbre, doucement. La tête se redresse en dernier.

Tout en continuant à se déployer les dessus des doigts se rencontrent jusqu'à se coller. Les bras s'ouvrent peu à peu, en même temps qu'on les fait monter de plus en plus.



Les bras montent, et en même temps on se redresse, comme si on allait toucher le ciel. Et d'un coup : on relâche toutes les tensions en laissant tomber les bras !

On peut le refaire une deuxième et une troisième fois, en remontant les bras en s'étirant vers le haut et en relâchant les tensions ensuite en laissant tomber les bras.

Ce qu'il faut retenir pour finir

Exercices à répéter sans limitation

On peut atteindre l'état de méditation de façon spontanée par différentes techniques, toutes naturelles : mantras (affirmations positives), ragas (musique), et asanas (postures) aident à atteindre cet état.

Mantras

Pour cet exercice, on se posera en tailleur (ou assis sur une chaise, les jambes décroisées). On s'adressera à sa propre énergie et on dira les affirmations (mantras) suivantes, en posant la main droite sur la zone correspondant au chakra (on posera la main droite à différents endroits du corps). La main gauche quant à elle restera immobile sur le genou gauche, pendant tout l'exercice.

1. "J'ai la joie et l'innocence d'un enfant." (main droite sur ou vers le sol)
2. "Donnez-moi la pure connaissance de moi-même." (on met la main droite sur l'aîne, à gauche)
3. "Je suis satisfait. Je suis en paix." (main droite au niveau du nombril)
4. "Je suis amour. S'il vous plaît, faites de moi une personne sans peur." (main droite sur le sternum)
5. "Faites de moi un témoin détaché de ma propre existence." (main sur la gorge)
6. "Je pardonne à tous, y compris à moi-même. Je pardonne à mes pensées." (main sur le front)
7. "S'il vous plaît, établissez mon yoga : ma connexion avec le tout, et avec moi-même." (on fait un massage avec la paume de la main, sur le sommet du crâne)

On reste ainsi quelques instants. Cet exercice pourra être refait autant de fois que l'on souhaite. Il est très utile pour établir et renforcer son équilibre intérieur.

Ragas

On peut faire, l'un après l'autre, les « Bija Mantras ». « Bija » signifie « graines ». C'est l'idée que les semences contiennent en elle les potentialités futures. Ces sons monosyllabiques peuvent être simplement dits à voix haute, en articulant bien. On peut mettre l'attention au niveau de chaque chakra :

1er chakra (au niveau des organes sexuels) lam X 4 fois,
2e chakra (au niveau de l'aîne) wam X 6 fois,
3e chakra (plexus solaire, au niveau du nombril) ram X 10 fois,
4e chakra (coeur) yam X 12 fois,
5e chakra (gorge) ham X 16 fois,
6e chakra (front) ham puis ksham,
7e chakra (sommet du crâne) aum X 1 fois.

N'oubliez pas : l'essentiel est de le faire avec toute votre attention.

Asanas

On peut enchaîner les postures que l'on a vues plus haut.

1. « Sukh-asana » : on s'assoit en tailleur, éventuellement (pour étirer les adducteurs) on joint les pieds l'un contre l'autre et on pousse les cuisses en direction du sol. On garde le dos bien droit.
2. « Ananda Balasana » : on se met dans la pose du bébé heureux pour masser le bas du dos
3. « Ardha Matsyendrasana » : on adopte la posture qui permet de faire une torsion du ventre
4. « Gomukhasana » : on ouvre bien sa cage thoracique avec les bras en posture de la vache
5. « Matsyasana » : on fait le haut de la posture du poisson, en continuant à ouvrir non seulement la cage thoracique mais aussi le cou
6. « Balasana » : on se met dans la posture de l'enfant, le front posé contre terre. On se relâche complètement.

7. On finit par un étirement de l'ensemble du corps : on se redresse vertèbre par vertèbre, on lève les bras comme si on allait toucher le ciel, puis on relâche.

Encore une fois, n'essayez pas de faire « beaucoup » mais plutôt de faire « bien » en prenant le temps du mouvement, que l'on allonge avec le souffle. Enchaîner ces petits exercices est intéressant car chacun permet « d'ouvrir » un chakra.

Utiliser les éléments

EAU

S'aider de l'eau par la pratique du bain de pieds

Un exercice très efficace et connu de nos grands-mères est le bain de pieds, voire le bain de corps. Un bain de pieds / bain de corps permet de refroidir un corps trop en surchauffe physique ou mentale du fait de l'activité de la journée. A l'inverse, un bain de pieds / bain de corps plutôt chaud permet de réchauffer ceux qui se sentent submergés par des émotions de déprime ou de tristesse.

On dit que le bain de pieds contribue à 50% de la qualité de la méditation. On le fait le soir en rentrant de chez soi (quand on est dans le cas où on se déplace pour son travail), avant le repas, pour évacuer les tensions. Ou bien le matin pour établir le calme en soi... ou à n'importe quel moment de la journée quand on en a besoin.

Exercice du bain de pieds :

On utilise une bassine qui n'est réservée qu'à cet usage. On la remplit d'eau et on y ajoute une poignée de gros sel. On garde une carafe d'eau à côté pour se rincer les pieds, et une serviette pour les essuyer. On reste 10 – 15 minutes tranquillement dans le bain de pieds. On peut le faire avant ou même pendant sa méditation. On laisse ses pensées s'évacuer. Si elles viennent, on les observe simplement. On garde son attention au sommet de la tête (Sahasrara). Si les pensées continuent, on se répète le mantra : « Je pardonne à tous, y compris à moi-même. Je pardonne à mes pensées » et on peut mettre en même temps la main droite sur le front.

Quand on a fini, on rince les pieds avec l'eau de la carafe et on les sèche avec la serviette. Puis on jette l'eau de la bassine dans les toilettes et on la rince.

FEU

Utiliser le feu par la méthode de la bougie

Il existe beaucoup d'exercices avec les bougies, utilisées notamment pour le canal gauche (système nerveux sympathique). Chacun d'entre eux peut être fait en tant que méditation ou en faire partie. Bien sûr, il faut s'assurer à ce que la bougie soit bien dans un bougeoir afin de ne rien brûler chez soi... ni sur soi !

Exercice de la bougie :

On place une bougie à gauche de notre corps. On s'assoit au sol les jambes croisées et le dos droit. La main droite est sur le genou droit. La main gauche est dirigée vers la bougie que l'on allume. Sans se brûler, on approche la main gauche, de sorte à réchauffer tout le côté gauche du corps.

Variante : on peut choisir de placer trois bougies à notre gauche : une devant le genou gauche, une près de notre hanche gauche, et une derrière nous sur le côté gauche. Bien entendu, on prendra bien soin de ne pas porter des vêtements trop amples ou composés de matériaux combustibles... pour ne pas s'enflammer (au sens propre du terme !) Pour cet exercice, on peut laisser les deux mains sur les genoux. Et on reste quelques minutes en fermant les yeux, en méditation.

TERRE / AIR

*S'équilibrer par la technique de nettoyage des canaux
(système nerveux sympathique et parasympathique)*

Le canal gauche (système nerveux sympathique) correspond à nos émotions.

Le canal droit (système nerveux sympathique) correspond à nos activités mentales et physiques.

Le canal central (système nerveux parasympathique) est celui qui va permettre d'être à l'équilibre.

Exercice est très efficace pour équilibrer notre système nerveux :

On s'assoit au sol les jambes croisées et le dos droit, ou bien sur une chaise en enlevant les chaussures, les pieds à plat et légèrement écartés. On met les mains sur les genoux, paumes ouvertes vers l'extérieur.

Pour le canal gauche : on met la main droite sur ou vers le sol, la main gauche reste sur le genou gauche (paume ouverte). On demande à l'élément terre d'absorber nos tensions. On reste ainsi quelques minutes et on observe ce qu'il se passe dans la main qui est restée immobile sur le genou, si on sent du frais ou du chaud qui s'en dégage.

Pour le canal droit : on lève la main gauche au-dessus de l'épaule gauche, paume tournée vers l'arrière. On laisse la main droite sur le genou droit (paume ouverte). On demande à l'élément air d'absorber nos tensions. On reste ainsi quelques minutes et on observe ce qu'il se passe dans la main qui est restée immobile sur le genou, si on sent du frais ou du chaud qui s'en dégage.

Cultiver l'optimisme !

Pour être « un esprit sain dans un corps sain », il est essentiel de pratiquer et renouveler ces exercices de façon régulière. Les mantras, ces affirmations positives que l'on dit dans notre méditation, peuvent être répétées à l'envi tout au long de notre journée (« je suis une personne sans peur », « donnez-moi la joie », « je suis le témoin / spectateur de ma propre vie » etc.) C'est d'ailleurs tout l'intérêt pendant la méditation de faire ces mantras dans notre langue, en français. Ainsi le processus peut être conscientisé, et on peut se le ré-approprier dans sa vie de tous les jours.

C'est certain, les temps de crise (comme peut l'être le confinement) ne sont pas toujours faciles à passer. Mais la vie est un test permanent, une grande leçon sur nous-mêmes, nos faiblesses et nos peurs à dépasser. Alors pourquoi ne pas saisir cette opportunité (oui, voyons-le comme une opportunité) pour dépasser nos propres limitations. Quoique l'on fasse ou dise, cela ne changera rien à la situation extérieure. La situation extérieure restera ce qu'elle est. En revanche, il est une chose que nous pouvons changer : notre façon de réagir (ou plutôt de ne pas réagir) à cette situation. Nous pouvons agir sur notre façon de la vivre... et de la dépasser.

Alors je finirai ici sur cette phrase de Winston Churchill, qui résonne comme un mantra : « un pessimiste voit la difficulté dans chaque opportunité, un optimiste voit l'opportunité dans chaque difficulté ». Alors pourquoi ne pas... cultiver l'optimisme ? 😊

**Si vous voulez me retrouver, rendez-vous sur mon
nouveau compte facebook / instagram :**

@carolecalt

**Je remercie Richard pour sa créativité pour la couverture
et Nicole pour la beauté du trait de ses illustrations.**

[1] Professeur Kim Emerson. À voir dans « Une incroyable leçon de vie » sur :
<https://youtu.be/KmIMB4U739s>